



El Resumen de beneficios y cobertura (SBC) lo ayudará a elegir un [plan](#) médico. El SBC indica cómo usted y el [plan](#) compartirían el costo de los servicios de atención médica cubiertos. NOTA: Recibirá la información sobre el costo de este [plan](#) (llamado [prima](#)) por separado. Esto es solo un resumen. Para obtener más información sobre su cobertura, o para obtener una copia de los términos completos de la cobertura, visite www.ascensionpersonalizedcare.com o llame al 833-600-1311. Consulte el glosario para conocer las definiciones generales de algunos términos frecuentes como [cantidad permitida](#), [facturación de saldo](#), [coseguro](#), [copago](#), [deducible](#), [proveedor](#), u otros términos que aparezcan subrayados. Puede ver el Glosario en <https://www.ascensionpersonalizedcare.com/> o llamar al 833-600-1311 para pedir una copia.

Preguntas importantes	Respuestas	Por qué es importante:
¿Cuánto es el deducible general?	\$0 en Proveedor de Indian Health Care (IHCP); o \$5,800 individual/\$11,600 familiar.	Por lo general, usted debe pagar todos los costos de los proveedores hasta alcanzar la cantidad del deducible antes de que este plan comience a pagar. Si hay otros familiares en el plan , cada uno debe alcanzar su propio deducible individual hasta que la cantidad total de gastos de deducible pagada por todos los familiares alcance el deducible familiar total.
¿Hay servicios cubiertos antes de alcanzar el deducible ?	Sí. Los servicios de atención preventiva están cubiertos antes de que usted alcance su deducible .	Este plan cubre algunos artículos y servicios, incluso si no alcanzó la cantidad del deducible . Sin embargo, es posible que se aplique un copago o un coseguro . Por ejemplo, este plan cubre ciertos servicios preventivos sin costos compartidos antes de que alcance su deducible . Consulte la lista de servicios preventivos cubiertos en https://www.healthcare.gov/coverage/preventive-care-benefits/ .
¿Hay otros deducibles para servicios específicos?	No.	Usted no tiene que alcanzar deducibles para servicios específicos.
¿Cuánto es el límite de gastos de bolsillo plan ?	Para proveedores dentro de la red \$8,900 individual/\$17,800 familiar.	El límite de gastos de bolsillo es lo máximo que usted podría pagar en un año por los servicios cubiertos. Si tiene otros familiares inscritos en este plan , deben alcanzar sus propios límites de gastos de bolsillo hasta que se haya alcanzado el límite de gastos de bolsillo general familiar.
¿Qué es lo que no está incluido en el límite de gastos de bolsillo ?	Las primas , los cargos de facturación de saldos , penalizaciones por no obtener una preautorización para servicios y atención médica que este plan no cubre.	Aunque usted pague estos gastos, no cuentan para el límite de gastos de bolsillo .
¿Pagará menos si lo atiende un proveedor dentro de la red ?	Sí. Consulte www.ascensionpersonalizedcare.com o llame al 833-600-1311 para obtener una lista de proveedores de la red .	Este plan usa una red de proveedores . Pagará menos si usa un proveedor de la red del plan . Usted pagará más si usa un proveedor fuera de la red , y es posible que reciba la factura de un proveedor por la diferencia entre lo que el proveedor cobra y lo que su plan paga (facturación de saldo). Tenga en cuenta que su proveedor dentro de la red podría usar un proveedor fuera de la red para algunos servicios (como análisis de laboratorio). Consulte con su proveedor antes de recibir los servicios.
¿Necesita una remisión para ver a un especialista ?	No.	Puede ver al especialista que usted elija sin una remisión .

 Todos los costos de [copagos](#) y [coseguros](#) de este cuadro se aplican después de alcanzar su [deducible](#), si se aplica uno.

Circunstancia médica común	Servicios que puede necesitar	Lo que usted pagará			Limitaciones, excepciones y otra información importante
		Proveedor de atención médica para indígenas (Indian Health Care Provider, IHCP) (Usted pagará menos)	Proveedor que no es IHCP, dentro de la red (Usted pagará más)	Proveedor que no es IHCP, fuera de la red (Usted pagará el máximo)	
Si usted visita el consultorio o la clínica de un proveedor de atención médica	Visita de atención primaria para tratar una lesión o enfermedad	Sin cargo	\$40 de copago por visita	No está cubierto	-----ninguno-----
	Visita al especialista	Sin cargo	\$80 de copago por visita	No está cubierto	-----ninguno-----
	Atención preventiva/examen médico/vacunas	Sin cargo	Sin cargo	No está cubierto	Es posible que deba pagar los servicios que no sean preventivos. Pregunte a su proveedor si los servicios necesarios son preventivos. Luego, consulte lo que su plan pagaría.
Si se hace una prueba	Prueba diagnóstica (radiografía, análisis de sangre)	Sin cargo	Deducible + 40% de coseguro	No está cubierto	-----ninguno-----
	Diagnóstico por imágenes (imágenes por tomografía computarizada (CT)/tomografía por emisión de positrones (PET), imágenes por resonancia magnética (MRI))	Sin cargo	Deducible + 40% de coseguro	No está cubierto	Algunos servicios pueden requerir autorización previa, o no se pagarán beneficios. Consulte su póliza para obtener más información.

* Para obtener más información sobre las limitaciones y excepciones, consulte el documento del [plan](#) o de la póliza en www.ascensionpersonalizedcare.com.

Circunstancia médica común	Servicios que puede necesitar	Lo que usted pagará			Limitaciones, excepciones y otra información importante
		Proveedor de atención médica para indígenas (Indian Health Care Provider, IHCP) (Usted pagará menos)	Proveedor que no es IHCP, dentro de la red (Usted pagará más)	Proveedor que no es IHCP, fuera de la red (Usted pagará el máximo)	
Si necesita medicamentos para tratar su enfermedad o condición Puede encontrar más información sobre la cobertura de medicamentos con receta en www.ascensionpersonalizedcare.com/pharmacy/2023_drug_formulary	Medicamentos genéricos	Sin cargo	\$20 de copago por receta	No está cubierto	Ciertos medicamentos designados por la Compañía para condiciones crónicas pueden dispensarse en suministros de dosis hasta de 100 unidades, pero sin exceder un suministro suficiente para 100 días consecutivos de terapia. Pueden aplicarse ciertas limitaciones, incluyendo, por ejemplo: autorización previa, terapia escalonada, límites de cantidad. Para los medicamentos del Programa de Garantía del Paciente de Cigna (Cigna Patient Assurance Program), es posible que pague menos que las cantidades de costos compartidos de farmacia o de entrega a domicilio. Los medicamentos preventivos que exige el gobierno federal dentro de la red se darán sin cargo. Algunos servicios pueden requerir autorización previa, o no se pagarán beneficios. Consulte su póliza para obtener más información.
	Medicamentos de marca preferidos	Sin cargo	\$40 de copago por receta	No está cubierto	
	Medicamentos de marca no preferidos	Sin cargo	Deducible + \$80 de copago	No está cubierto	
	Medicamentos especializados	Sin cargo	Deducible + \$350 de copago	No está cubierto	
Si le hacen una cirugía ambulatoria	Tarifa del centro (p. ej., centro de cirugía ambulatoria)	Sin cargo	Deducible + 40% de coseguro	No está cubierto	Algunos servicios pueden requerir autorización previa, o no se pagarán beneficios. Consulte su póliza para obtener más información.
	Tarifas del médico/cirujano	Sin cargo	Deducible + 40% de coseguro	No está cubierto	Consulte más arriba.

* Para obtener más información sobre las limitaciones y excepciones, consulte el documento del [plan](#) o de la póliza en www.ascensionpersonalizedcare.com.

Circunstancia médica común	Servicios que puede necesitar	Lo que usted pagará			Limitaciones, excepciones y otra información importante
		Proveedor de atención médica para indígenas (Indian Health Care Provider, IHCP) (Usted pagará menos)	Proveedor que no es IHCP, dentro de la red (Usted pagará más)	Proveedor que no es IHCP, fuera de la red (Usted pagará el máximo)	
Si necesita atención médica inmediata	Servicios en la sala de emergencias	Sin cargo	Deducible + 40% de coseguro	Deducible dentro de la red + 40% de coseguro	Las hospitalizaciones de emergencia requieren autorización dentro de las 48 horas siguientes a la admisión.
	Transporte médico de emergencia	Sin cargo	Deducible + 40% de coseguro	Deducible dentro de la red + 40% de coseguro	La ambulancia que no sea de emergencia no está cubierta fuera de la red.
	Atención de urgencia	Sin cargo	\$60 de copago por visita	No está cubierto	-----ninguno-----
Si tiene una estancia en el hospital	Tarifa del centro (p. ej., habitación del hospital)	Sin cargo	Deducible + 40% de coseguro	No está cubierto	Se exige autorización previa o no se pagarán beneficios.
	Tarifas del médico/cirujano	Sin cargo	Deducible + 40% de coseguro	No está cubierto	Se exige autorización previa o no se pagarán beneficios.
Si necesita servicios de salud mental, salud conductual o por abuso de sustancias	Servicios para pacientes ambulatorios	Sin cargo	\$40 de copago por visita	No está cubierto	-----ninguno-----
	Servicios para pacientes hospitalizados	Sin cargo	Deducible + 40% de coseguro	No está cubierto	Se exige autorización previa o no se pagarán beneficios.

* Para obtener más información sobre las limitaciones y excepciones, consulte el documento del [plan](#) o de la póliza en www.ascensionpersonalizedcare.com.

Circunstancia médica común	Servicios que puede necesitar	Lo que usted pagará			Limitaciones, excepciones y otra información importante
		Proveedor de atención médica para indígenas (Indian Health Care Provider, IHCP) (Usted pagará menos)	Proveedor que no es IHCP, dentro de la red (Usted pagará más)	Proveedor que no es IHCP, fuera de la red (Usted pagará el máximo)	
Si usted está embarazada	Visitas en el consultorio	Sin cargo	\$40 de copago por visita	No está cubierto	Según el tipo de servicio, podría aplicarse un copago . La atención de maternidad puede incluir pruebas y servicios descritos en otra parte del SBC (p. ej., ultrasonido).
	Servicios profesionales para el parto/nacimiento	Sin cargo	Deducible + 40% de coseguro	No está cubierto	-----ninguno-----
	Servicios del centro para el parto/nacimiento	Sin cargo	Deducible + 40% de coseguro	No está cubierto	Se exige autorización previa para partos vaginales que requieran una estancia de más de 48 horas y para partos por cesárea que requieran una estancia de más de 96 horas, o no se pagarán beneficios.

* Para obtener más información sobre las limitaciones y excepciones, consulte el documento del [plan](#) o de la póliza en www.ascensionpersonalizedcare.com.

Circunstancia médica común	Servicios que puede necesitar	Lo que usted pagará			Limitaciones, excepciones y otra información importante
		Proveedor de atención médica para indígenas (Indian Health Care Provider, IHCP) (Usted pagará menos)	Proveedor que no es IHCP, dentro de la red (Usted pagará más)	Proveedor que no es IHCP, fuera de la red (Usted pagará el máximo)	
Si necesita servicios de recuperación o tiene otras necesidades especiales médicas	Atención médica en casa	Sin cargo	Deducible + 40% de coseguro	No está cubierto	Límite de 3 visitas por miembro por año para visitas educativas. Algunos servicios pueden requerir autorización previa, o no se pagarán beneficios. Consulte su póliza para obtener más información.
	Servicios de rehabilitación	Sin cargo	\$40 de copago por visita	No está cubierto	Terapia del habla limitada a un servicio por día; hasta un máximo de 90 servicios diarios por asegurado por período de beneficios. Algunos servicios pueden requerir autorización previa, o no se pagarán beneficios. Consulte su póliza para obtener más información.
	Servicios de habilitación	Sin cargo	\$40 de copago por visita	No está cubierto	-----ninguno-----
	Atención de enfermería especializada	Sin cargo	Deducible + 40% de coseguro	No está cubierto	Se exige autorización previa o no se pagarán beneficios.
	Equipo médico duradero	Sin cargo	Deducible + 40% de coseguro	No está cubierto	Algunos servicios pueden requerir autorización previa, o no se pagarán beneficios. Consulte su póliza para obtener más información.
	Servicios de hospicio	Sin cargo	Deducible + 40% de coseguro	No está cubierto	-----ninguno-----
Si su hijo necesita atención dental o de la vista	Examen de la vista para niños	Sin cargo	Sin cargo	No está cubierto	-----ninguno-----
	Anteojos para niños	Sin cargo	Sin cargo	No está cubierto	Limitado a 3 artículos por año.
	Control dental para niños	No está cubierto	No está cubierto	No está cubierto	-----ninguno-----

* Para obtener más información sobre las limitaciones y excepciones, consulte el documento del [plan](#) o de la póliza en www.ascensionpersonalizedcare.com.

Servicios excluidos y otros servicios cubiertos:

Servicios que su [plan](#), por lo general, NO cubre (lea la póliza o el documento del [plan](#) para obtener más información y una lista de otros [servicios excluidos](#).)

- Aborto (excepto cuando la vida de la madre esté en peligro)
- Acupuntura
- Cirugía bariátrica
- Control dental para niños
- Cirugía cosmética
- Atención dental (adultos)
- Audífonos
- Atención de largo plazo
- Atención que no sea de emergencia cuando usted viaje fuera de los EE. UU.
- Atención de rutina de la vista (adultos)
- Cuidado de rutina de los pies excepto en ciertas condiciones
- Programas para bajar de peso

Otros servicios cubiertos (Puede haber limitaciones en estos servicios. Esta no es una lista completa. Consulte el documento de su [plan](#)).

- Tratamiento de la infertilidad (solo hasta el momento del diagnóstico)
- Enfermería privada
- Manipulación de la columna vertebral

Su derecho a mantener la cobertura: Hay agencias que pueden ayudarlo si quiere mantener la cobertura después de que esta finalice. La información de contacto de esas agencias es: el plan, administrado por US Health and Life, llamando al 833-600-1311 o visitando <http://www.ascensionpersonalizedcare.com>; el Departamento de Seguros de Kansas (Kansas Insurance Department), 1300 SW Arrowhead Road, Topeka, KS 66604, llamando al 1-800-432-2484 o visitando <https://www.ksinsurance.org/consumers.php>; el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services), llamando al 1-877-696-6775 o visitando <https://www.hhs.gov/>. Es posible que haya otras opciones de cobertura para usted, como contratar una cobertura de seguro individual en el [Mercado](#) de [seguros médicos](#). Para obtener más información sobre el [Mercado](#) de seguros, visite www.HealthCare.gov o llame al 1-800-318-2596.

Su derecho a presentar una queja formal o una apelación: Hay agencias que pueden ayudarlo si tiene una queja sobre su [plan](#) por la denegación de un [reclamo](#). Esta queja se llama [queja formal](#) o [apelación](#). Para obtener más información sobre sus derechos, lea la explicación de beneficios que recibirá por ese [reclamo](#) médico. Los documentos de su [plan](#) también dan toda la información para presentar un [reclamo](#), una [apelación](#) o una [queja formal](#) a su [plan](#) por cualquier motivo. Para obtener más información sobre sus derechos, este aviso o si necesita ayuda, comuníquese con el Departamento de Seguros de Kansas visitando <https://insurance.kansas.gov/health-life>.

¿Este plan da cobertura esencial mínima? Sí.

La [cobertura esencial mínima](#) generalmente incluye [planes](#), [seguro médico](#) disponible mediante el [Mercado](#) de seguros u otras pólizas de mercado individuales, Medicare, Medicaid, CHIP, TRICARE y algunas otras coberturas. Si es elegible para ciertos tipos de [cobertura esencial mínima](#), es posible que no sea elegible para el [crédito fiscal por las primas](#).

¿Cumple este plan el estándar de valor mínimo? No corresponde.

Si su [plan](#) no cumple el [estándar de valor mínimo](#), es posible que sea elegible para recibir un [crédito fiscal por las primas](#) que lo ayudará a pagar un [plan](#) mediante el [Mercado](#) de seguros.

Servicios de acceso a idiomas:

Spanish (español): Para obtener asistencia en Español, llame al 833-600-1311.

Tagalo (tagalo): Kung kailangan ninyo ang tulong sa Tagalog tumawag sa 833-600-1311.

Chinese (中文): 如果需要中文的帮助, 请拨打这个号码 833-600-1311.

Navajo (Dine): Dinek'ehgo shika at'ohwol ninisingo, kwijigo holne' 833-600-1311.

Para ver ejemplos de cómo este [plan](#) podría cubrir los costos de una situación médica de ejemplo, consulte la siguiente

* Para obtener más información sobre las limitaciones y excepciones, consulte el documento del [plan](#) o de la póliza en www.ascensionpersonalizedcare.com.

Información sobre estos ejemplos de cobertura:



Esto no es una calculadora de costos. Los tratamientos que se muestran son solo ejemplos de cómo este [plan](#) podría cubrir la atención médica. Sus costos reales pueden variar según la atención real que reciba, los precios que sus [proveedores](#) cobren y muchos otros factores. Fijese en las cantidades de [costos compartidos](#) ([deducibles](#), [copagos](#) y [coseguro](#)) y en los [servicios excluidos](#) por el [plan](#). Use esta información para comparar la parte de los costos que podría pagar dentro de diferentes [planes](#) médicos. Tenga en cuenta que estos ejemplos de cobertura se basan solo en una cobertura individual.

Peg va a tener un bebé

(9 meses de atención prenatal dentro de la red y parto en un hospital)

- El [deducible](#) general del [plan](#) \$5,800
- [Copago](#) por [especialista](#) \$80
- [Coseguro](#) del hospital (centro) 40%
- Otro [coseguro](#) 40%

Este EJEMPLO incluye servicios como:

Visitas en el consultorio del [especialista](#) (atención prenatal)

Servicios profesionales para el parto/nacimiento

Servicios del centro para el parto/nacimiento

[Pruebas diagnósticas](#) (ultrasonidos y análisis de sangre)

Visita al [especialista](#) (anestesia)

Costo total del ejemplo	\$12,700
-------------------------	----------

En este ejemplo, Peg pagaría:

Costos compartidos

Deducibles	\$0
Copagos	\$0
Coseguro	\$0

Lo que no está cubierto

Límites o exclusiones	\$0
-----------------------	-----

El total que Peg pagaría es	\$0
------------------------------------	------------

Control de la diabetes tipo 2 de Joe

(un año de atención de rutina dentro de la red por una condición bien controlada)

- El [deducible](#) general del [plan](#) \$5,800
- [Copago](#) por [especialista](#) \$80
- [Coseguro](#) del hospital (centro) 40%
- Otro [coseguro](#) 40%

Este EJEMPLO incluye servicios como:

Visitas en el consultorio del [médico de atención primaria](#) (incluye educación sobre enfermedades)

[Pruebas diagnósticas](#) (análisis de sangre)

[Medicamentos con receta](#)

Costo total del ejemplo	\$5,600
-------------------------	---------

En este ejemplo, Joe pagaría:

Costos compartidos

Deducibles	\$0
Copagos	\$0
Coseguro	\$0

Lo que no está cubierto

Límites o exclusiones	\$0
-----------------------	-----

El total que Joe pagaría es	\$0
------------------------------------	------------

Fractura simple de Mia

(visita en la sala de emergencias dentro de la red y atención de seguimiento)

- El [deducible](#) general del [plan](#) \$5,800
- [Copago](#) por [especialista](#) \$80
- [Coseguro](#) del hospital (centro) 40%
- Otro [coseguro](#) 40%

Este EJEMPLO incluye servicios como:

[Servicios en la sala de emergencias](#) (incluyendo suministros médicos)

[Prueba diagnóstica](#) (radiografía)

[Equipo médico duradero](#) (muletas)

[Servicios de rehabilitación](#) (fisioterapia)

Costo total del ejemplo	\$2,800
-------------------------	---------

En este ejemplo, Mia pagaría:

Costos compartidos

Deducibles	\$0
Copagos	\$0
Coseguro	\$0

Lo que no está cubierto

Límites o exclusiones	\$0
-----------------------	-----

El total que Mia pagaría es	\$0
------------------------------------	------------

Nota: Estos números suponen que el paciente recibió atención de un proveedor IHCP o con remisión del IHCP en un proveedor que no es IHCP. Si recibe atención de un proveedor que no es IHCP sin una remisión de un IHCP, sus costos pueden ser más altos.

El [plan](#) sería responsable de los demás costos de los servicios cubiertos de este EJEMPLO.

Español	Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de US Health and Life Insurance Company, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-833-600-1311.
Arabic	إن كان لديك أو لدى شخص تساعدك أي أسئلة حول شركة US Health and Life Insurance Company، يحق لك الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك دون أي تكلفة. للتحدث مع المترجم الفوري، اتصل على 1-833-600-1311.
Chinese	如果您，或您正在幫助的人，有關於 US Health and Life Insurance Company 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。想要跟一位翻譯員通話，請致電1-833-600-1311。
Vietnamese	Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về US Health and Life, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình hoàn toàn miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-833-600-1311.
Albanian	Nëse ju, ose dikush që po ndihmoni, ka pyetje për US Health and Life, keni të drejtë të merrni ndihmë dhe informacion falas në gjuhën tuaj. Për të folur me një përkthyes, telefononi numrin 1-833-600-1311.
Korean	만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 US Health and Life 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기하기 위해서는 1-833-600-1311로 전화하십시오.
Bengali	যদি আপনার, বা আপনি সাহায্য করছেন এমন কারোর, US স্বাস্থ্য এবং জীবন বীমা কোম্পানি (US Health and Life Insurance Company)-এর ব্যাপারে কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার ভাষায় নিখরচায় সাহায্য এবং তথ্য পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। একজন দোভাষীর সাথে কথা বলতে 1-833-600-1311 নম্বরে ফোন করুন।
Polish	Jeśli Ty lub osoba, której pomagasz, macie pytania odnośnie US Health and Life, masz prawo do uzyskania bezpłatnej informacji i pomocy we własnym języku. Aby porozmawiać z tłumaczem, zadzwoń pod numer 1-833-600-1311.
German	Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zum US Health and Life Insurance Company haben, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 1-833-600-1311 an.
Italian	Se tu o qualcuno che stai aiutando avete domande su US Health and Life Insurance Company, hai il diritto di ottenere aiuto e informazioni nella tua lingua gratuitamente. Per parlare con un interprete, puoi chiamare 1-833-600-1311.
Japanese	ご本人様、またはお客様の身の回りの方でも、US Health and Life Insurance Company についてご質問がございましたら、ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入力したりすることができます。料金はかかりません。通訳をご希望される場合、1-833-600-1311までお電話ください。
Russian	Если у вас или лица, которому вы помогаете, имеются вопросы по поводу US Health and Life Insurance Company, то вы имеете право на бесплатное получение помощи и информации на вашем языке. Для разговора с переводчиком позвоните по телефону 1-833-600-1311.
Serbo-Croatian	Ukoliko Vi ili neko kome Vi pomažete ima pitanje o US Health and Life Insurance Company, imate pravo da besplatno dobijete pomoć i informacije na Vašem jeziku. Da biste razgovarali sa prevodiocem, nazovite 1-833-600-1311.
Tagalog	Kung ikaw, o ang iyong tinutulongan, ay may mga katanungan tungkol sa US Health and Life Insurance Company, may karapatan ka na makakuha ng tulong at impormasyon sa iyong wika ng walang gastos. Upang makausap ang isang tagasalin, tumawag sa 1-833-600-1311.
Swahili	Kama wewe, au mtu unaye mpa usaidizi ana maswali kuhusu US Health and Life Insurance Company, Una haki ya kupata habari hii na msaada kwa lugha yako bila gharama. Kuzungumza na mkalimani, piga nambari hii: 1-833-600-1311.